

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Пильнинский детский сад №3 «Буратино»**

**Проект по ЗОЖ  
на тему «Правильное и здоровое питание»  
для детей старшей группы**

**Руководитель проекта :  
Чарыгина Е. А.  
воспитатель 1 категории**

**Пильна,  
2018 год**

## **Проект по ЗОЖ**

**Тема проекта: «Правильное и здоровое питание»**

**Руководитель проекта :** Чарыгина Е. А. воспитатель 1 категории

**Тип проекта:** творческо-информационный

**Возрастная группа:** старшая группа.

**Продолжительность проекта:** краткосрочный с 3 мая по 11 мая 2018 г

**Вид проекта:** групповой.

**Форма проекта:** совместная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

**Проблема:** как побудить детей употреблять правильные продукты?

**Цель проекта:** формировать у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи проекта:**

1. Уточнить знания о здоровом питании, о пользе витаминов.
2. Сформировать представления о продуктах питания, их разнообразии, ценности и влиянии на организм.
3. Обогащать словарный запас словами: углеводы, белки, жиры.
4. Воспитывать осознанное отношение к выполнению правил здорового питания.
5. Учить детей угадывать овощи, фрукты, продукты по вкусу, описывать свои ощущения, находить сравнительные слова.

### **Актуальность проблемы:**

Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети

часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, чупа-чупсы и другие вредные продукты питания. Беседы с родителями и с детьми не всегда дают желаемый результат.

### **Основные формы реализации проекта:**

Беседы «О пользе овощей и фруктов», «Режим питания», «Правила поведения во время еды», «Полезная и вредная пища», «Молочные продукты» - образовательная деятельность, детское творчество, игры, конкурсы, работа с родителями, Просмотр мультфильмов», «Смешарики». Опытно-исследовательская деятельность.

### **Предполагаемый результат проекта:**

1. Дети 5-6 лет получают первоначальные знания о правильном питании, полезных продуктах, их ценности для организма.
2. Расширение и активизация словаря по теме «Правильное питание».
3. Познавательный материал в уголок для родителей «Правильное питание».

### **Этапы реализации проекта:**

#### **1 этап. Подготовительный**

Подбор и изучение педагогической литературы, иллюстративного материала в соответствии с темой проекта с учетом возрастных особенностей детей, разработка проекта.

#### **Работа с родителями**

Цели: повышать грамотность родителей в вопросах правильного питания детей, привлекать родителей к работе по оздоровлению детей в детском саду.

Анкетирование: «Здоровое питание – здоровый ребёнок»

Оформление ширмы: «Правильное питание».

Домашнее задание: дети вместе с родителями подбирают «полезные рецепты», творческие работы «Витаминная семейка»

## 2 этап. Реализация проекта

### Проблемная ситуация

Для выделения проблемы детьми была придумана и создана проблемная ситуация с героями Смешариками, интересными детям данного возраста.

- Ребята, к нам в гости пришли Смешарики и жалуются, что стали часто болеть. Поможем им быть здоровее? (да) А что нужно делать, чтобы не болеть? (заботиться о своём здоровье, закаливаться, делать зарядку, кушать полезные продукты, заниматься спортом и т. д.)

- Мальчики и девочки, а давайте спросим у Смешариков, они выполняют эти условия, они заботятся о своём здоровье

. Смешарики , а вы делаете зарядку по утрам? (да)

- Смешарики, а вы любите кушать кашу? (нет)

- А что же вы любите есть? (конфеты, печенюшки и т.д.)

(Дети спрашивают у Смешариков о том, как они укрепляют своё здоровье, а Смешарики утвердительно «отвечают» на все вопросы, кроме вопросов, связанных с питанием, на которые они дают отрицательные ответы)

- Ну вот, Смешарики, оказывается, неправильно питаются, вот в чём причина их болезней. Ребята, а вы знаете, что значит правильно питаться? (да)

- Да, это значит, надо кушать разнообразную пищу (каши, суп, молочные продукты, мясо, рыбу), есть полезную еду, стараться не кушать сладости, кушать много свежих фруктов, овощей и ягод, мыть руки перед едой, не торопиться за столом..

- Ребята, и всему этому нам надо научить Смешариков. Научим? Справимся?

Для решения проблемы, как помочь любимым героям меньше болеть, как научить правильному питанию, совместно с детьми был разработан план действий, а именно, мы определили с помощью чего будем учить Смешариков.

- Да, дети, задача у нас нелёгкая. Кстати, Смешарики ,вы к нам пришли надолго? (). Ну, хорошо, у нас есть целая неделя, чтобы помочь запомнить Смешарикам, что нужно кушать и как кушать, чтобы быть здоровыми.

- Ребята, а как же мы будем учить Смешариков? (покажем пример, как мы всё съедаем, что дают в детском саду, расскажем, поиграем, с родителями что-нибудь поделаем).

## **Четверг 3 мая**

**Тема дня: «Мой режим дня и правильное питание».**

**Цели дня:** формировать понятие о режиме в питании и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдать режим питания.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».
- Беседа «Зачем нужен режим в питании»

Цель: закреплять понятие о режиме питания и его влияния на здоровье.

- Дидактическое упражнение «расположи картинки правильно «Мой день».
- Организация витаминного стола «Витаминная семейка».

## **Пятница 4мая**

**Тема дня: «Правильное питание – залог здоровья»**

**Цели дня:** Познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных. Познакомить с полезными свойствами зеленого лука, укропа, салата.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».
- Рисование «Полезные продукты».
- Чтение Э. Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».
- Беседа «Где живут витамины?».

Цель: закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

- Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин»

Цель: Закрепить знания детей о овощах и фруктах. Продолжать играть дружно в коллективе.

## **Понедельник 7мая**

**Тема дня: «Пейте, дети, молоко будете здоровы».**

**Цели дня:** Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов. Расширять словарный запас.

- Утренняя гимнастика: «На лугу»

- Беседа: «Что можно приготовить из молока?»

**Цель:** Закрепить знания детей о продуктах, которые можно изготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма.

- Дидактические игры «Приготовим суп, кашу», Путешествие молока».

**Цель:** Показать детям, как приходит молоко на наш стол. Учить детей правильно подбирать продукты для приготовления молочных блюд, раскладывать картинки в том порядке, как продукты закладывают для приготовления молочных блюд.

- Эстафета: «Кто быстрее накормит корову».

Чтение художественной литературы: стихи, загадки, сказки.

## **Вторник 8 мая**

**Тема:** «Вкусно – не всегда полезно»

**Цели дня:** Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.

- Беседа: «Что мы знаем о вредных продуктах»

**Цель:** Закреплять знания о вредных продуктах, как их правильно можно употреблять, какие гигиенические мероприятия необходимо применять после употребления вредных продуктов. Какой вред могут нанести организму вредные продукты.

- **Опыт 1:** В стакан с водой высыпаем сухарики, перемешиваем.

**Вывод:** вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

- **Опыт 2.** Выбираем самый большой ломтик чипсов, кладём его на салфетку и осторожно сгибаем её пополам, раздавив испытуемый образец на сгибе бумаги. Удаляем кусочки чипсов с салфетки. На салфетке образовалось жирное пятно и достаточное большое количество специй.

**Вывод:** чипсы содержат много жира и специй, которые вредят молодому организму.

- Плакат для рассматривания «Наши зубы - как их сохранить здоровыми». Д/и «Назови лишний продукт»

**Цель:** упражнять детей в классификации продуктов на вредные и полезные, мотивировать свои ответы.

## **Четверг 10 мая**

**Тема:** «Хочешь быть здоровым – будь им»

**Цель:** Закрепить с детьми правила здорового питания. Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания. Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных

знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

- Составления с детьми «Правил здорового питания».
- Анализ с детьми пирамиды здоровых продуктов.
- «Чудо –дерево» (садовники здоровья) – аппликация (полезные продукты на дереве)
- Создание предметно - развивающей среды: предметные и сюжетные картинки по теме «Витамины», муляжи продуктов питания, пазлы и др.

### **.Пятница 11 мая**

#### **КВН «Здоровое питание – отличное настроение»**

Цели: закрепить у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как основной части сохранения и укрепления здоровья; закрепить у детей знания о законах здорового питания. Убедить их в необходимости и важности соблюдения режима питания, учить детей выбирать самые полезные продукты для здорового рационального питания.

#### **3-й этап. Результат проекта**

У детей сформированы представления о здоровом образе жизни (понимают значимость правильного питания для здоровья; умеют выполнять культурно-гигиенические правила; оценивать полезность продуктов и блюд в ежедневном рационе и др.)

Осознание детьми и родителями необходимости и значимости здорового образа жизни.

#### **Продукты проекта**

- Анкета для родителей: «Здоровое питание – здоровый ребёнок
- «Чудо – дерево» (садовники здоровья) – аппликация (полезные продукты на дереве).
- Информационный материал для родительского уголка; папки-передвижки
- «Правильное питание».
- Коллекция семейных рецептов о правильном питании.